DODATEK

do czasopisma „Przewodnik gimnastyczny Sokół“

wydawany

pod kierunkiem związkowego Grona nauczycielskiego.

Rok V. — 1909. Nr. 7.

Biuro redakcyi i administracyi we Lwowie ul. Sokoła l. 5.

Cena prenumeracyjna: Miejscowa rocznie z przesyłką **1** kor. **50** h. Zamiejscowa **2** kor. *Przedpłata roczną z przesyłką pocztową pod opaską:* Do Królestwa Polskiego, Litwy, Rosyi **2** rs. Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec **2** marki. Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjedn. Ameryki **3** franki. Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

Gimnastyka pedagogiczna.

(Lekcye praktyczne z kursu gimn. szwedzkiej w Centr. Inst. w Stockholmie)

Spisał *W. Sikorski.*

(Ciąg dalszy).

Tydzień drugi.

1. Podnoszenie obu ramion przodem — opuszczenie przodem w dół. Uginanie i prężenie obu ramion wstecz.

W postawie spojonozwróconej skłony wstecz i wprzód. W postawie rozkrocznej ram. w pion (ręce na biodra), kucznięcia (1—4). Prężenie obu ramion w trzech kierunkach (w bok, wprzód, w pion). Post. spoj., ręce na biodra, skłony w bok. Post. napalcowa, ręce na biodra — zwroty głowy (1—6).

Trzy kroki wprzód i trzy wstecz. Rozkaz: »Trzy kroki wprzód, trzy wstecz w po—chód!«

Postawa wykroczna, ręce na biodra, stawanie na palce. W postawie zwróconej w lewo (prawo), ręce na biodra — skłony wstecz i wprzód.

Wykroki i zakroki na zewnątrz.

2. Skłon napięty z uchwytem za szczebel (odległość od przyrządu na dwie stopy). W skłonie łukiem wprzód, ramiona ugięte —

prężenie obu ram. w pion, a z postawy tej skłon zwykły wprzód. Postawa stojąc przeciw — napon łydki. Ćwiczący ustawiają się na odległość dwóch stóp od drabinek, twarzą naprzeciw poręczy przyrządu. Ręce chwytają za szczeble w odległości równającej się szerokości barków i w ich wysokości. Lewa (prawa) noga wykrocznie piętą oparta o podłogę, stopą zaś o poręcz.

Ćwiczenie wykonuje się na rozkaz: a) »Napon łydki — raz! dwa!« Na »raz« ramiona się uginają, a przenosząc ciężar ciała na przednią stopę, zbliżamy je do przyrządu. W chwili tej tylna stopa spoczywa na palcach. Na »dwa« przyjmuje się postawę pierwotną i t. d. b) »Zmiana nóg raz! dwa!« i t. d.

Najzwyklejsze błędy: a) palce stóp oparte za nizko, b) biodra wysunięte wstecz, c) noga oparta jest w kolanie ugiętą.

3. Zwieszenie nachwytem, nogi skurczone wprzód, prężenie nogi naprzemian wprzód.

Postawa stojąc wyż [1]) przeciw, uginanie i prężenie nóg.

Zwieszenie nachwytem (twarzą do drabinek) podnoszenie się i opuszczanie.

Zwieszenie napięte (drabinki) — skok w głąb.

4. Postawa zasadna, ręce na biodra — naprzemianstronne uginanie kolana.

5. Post. zasadna, położ. obu ram. w bok — przenoszenie ram. wprzód i w bok.

Postawa wypadna na zewnątrz, l. ram. w pion wskos, prawe ram. w dół wskos — zmiana położ. ram. pośredniem ugięciem.

6. Postawa klęczno-rozkroczna, ręce na biodra — opadanie tułowia wstecz.

Postawa klęczno-siedząca, ręce na biodra, zwroty tułowia.

Podpór leżąc przodem — rzut nóg wprzód do skłonu wprzód (ręce na ziemi) i napowrót wstecz do podporu leżąc przodem.

Poskoki w miejscu (Svikthopp).

7. Bieg (2 minuty).

Pochód na palcach stóp i zmiana kroku (każdego trzeciego).

8. Zwieszenie post. przodem, uginanie obu ramion — zwieszenie post. przodem, naprzemianostronne zwroty głowy.

Z podp. przodem (łata w wysokości piersi) — odmyk i wymyk.

Z podp. przodem — odskok w głąb wstecz odmachem do postawy kucznej.

9. Przeskok wolny przez ławkę z rozbiegu trzech kroków, odbicie lewo (prawo) nóż. To samo z $1/4$ obrotem przy doskoku (w kierunku nogi odbijającej) i poskokiem $1/4$ obrotu do przodu.

---

[1]) Pod słowem »wyż« rozumimy, że ćwiczący znajduje się w jakiejkolwiek stałej postawie na przyrządzie, przyczem nogi jego nie dosięgają podłogi, lecz stoją zazwyczaj na przyrządzie.

Bezpośrednio po tem ćwiczeniu skok w dal z miejsca i pochód na czworakach w podporze leżąc tyłem (nogi w kolanach ugięte) wstecz (rak).

Skoki zajęcze. Ćwiczący przychodzi ze skłonu zwykłego wprzód (ręce oparte o podłogę) przez wyprężenie całego ciała wprzód (bez zmiany oparcia nóg) do podporu leżąc przodem, następnie rzuca nogi wprzód do skłonu zwykłego wprzód, a więc wraca do postawy pierwotnej i t. d., wobec czego powstaje skok na czworakach wprzód, zbliżony wyglądem do skoków zajęczych, skąd też jego nazwa.

UWAGA. Początkowo wykonują ćwiczący »skoki zajęcze« z postawy przysiadnej (ręce oparte o podłogę), a dopiero po pewnej w ten sposób nabytej wprawie, ze skłonu zwykłego wprzód z oparciem rąk o podłogę.

10. Przygot. do skoku wolnego w miejscu (1 4). Postawa zasadna, ręce ugięte przed sobą, zwroty tułowia.

Postawa zasadna, ręce ugięte przed sobą, rzuty obu ramion w bok.

Podnoszenie obu ramion przodem w pion, opuszczanie bokiem w dół, (głęboki oddech).

Ćwiczenia chorągiewkami

ułożone przez *F. Martynę* — muzyka *R. Prusa* — wykonana na V. Zlocie sokolim w Pradze 1907 roku — przez Sokolice czeskie z Nowego Yorku.

(Ciąg dalszy).

Oddział II.

A. Ćwiczenia chorągiewkami.

Postawa pierwotna, czas i ruch: jak pod A., oddział I.

1. Rzut ram. w górę i natychmiast wielkim łukiem na prawo do poł. ram. wprzód w lewo, z równoczesnym lekkim zwrotem tułowia.
2. Koła przyręczne w dół, wewnątrz ramion.
3. Łukiem w dół do położenia ram. wprzód w prawo, z lekkim zwrotem tułowia.
4. Koła przyręczne w dół, wewn. ram.
5. Łukiem w dół do poł. ram. w górę, z odwrotem tułowia.
6. Wielkie koło na prawo (z powrotem do poł. w górę).
7. Małe koło za głową na prawo.
8. Wielkie koło na prawo (z powrotem do poł. w górę).
9. Łukiem na prawo w dół, tu małe koło za ciałem (potem dalej).

*

10. Łukiem w górę.

(Ćwiczenie 9. i 10. łącznie, więc jest to wielkie koło na prawo z pośrednim małem kołem w dole).

11. Wielkie koło na prawo (z powrotem do poł. w górę).

12. Ramiona skurcz, chorągiewki pionowo, 13—24. te same ruchy — jednak wykonać w lewo.

B. Ćwiczenia chorągiewkami pod A. łącznie ze zmianą postaw i obrotami.

Ruchy ramion i chorągiewek, jak pod A. z dodaniem:

1. Wykrok prawą do środka z lekkim zwrotem tułowia.
2. Wytrzymaj.
3. Rozkrok lotny prawą, lekki zwrot tułowia w prawo.
4. Wytrzymaj.
5. Prawą ściągnij do post. zasad., tułów odwrót.
6. Rozkrok prawą.
7. Lewa skrzyżnie przed prawą — ½ obrót w prawo do rozkroku lotnego lewą.
8. Prawa skrzyżnie za lewą — ½ obrót w prawo, do rozkroku lotnego prawą.
9. Wytrzymaj. (W momentach 7. i 8. nogi napięte kołem się poruszają, a moment 9. jest właściwie dokończeniem całego obrotu).
10. Wytrzymaj.
11. Prawą nogę ściągnij do post. zasadnej.
12. Wytrzymaj.

Uwaga. Moment 7. i 8. wykonać łącznie, bez przestanku. W momencie 8. wykonywamy wielkie koła ram. na prawo, póki jeszcze jesteśmy czołem w tył zwróceni a dopiero, gdy ram. dochodzą do pionu robimy równocześnie obrót.

13—24. Te same ruchy w lewo. Na 24. będą ćwiczące na pierwotnem miejscu ustawienia.

1—24. powtórzyć jeszcze raz, jednak na 1. rozpocząć ruch na lewo, a na 13. na prawo.

C. Ćwiczenia obrazowe.

Czas 1—8. Ruch wolny.

1. Rzut ram. w górę i natychmiast wielkie koło oboma ram. wstecz na lewo z lekkim zwrotem tułowia i odwrotem (t. zn. koło z boku ciała).
2. Zamach ramionami wstecz + wypad prawą wprzód.
3. Zamach ramionami tyłem w górę do poł. wprzód + wykrok lewą. (Moment 2. i 3. dają łącznie całe i ¼ koła).
4. Wielkie koło oboma ram. w górę z nawrotem do położenia wprzód + zakrok lewą.

5—6. Dwa (po sobie) koła przyręczne (chorągiewkami) do środka w poł. ram. wprzód + przysun prawą + wykrok l. nogą.

7. Wykrok prawą i łącznie $1/4$ obrót w lewo do rozkroku + zamachem w dół do poł. ram. w górę.

8. $1/4$ obrót w lewo do zakroku prawą, natychmiast przysun prawej do lewej + wielkie koło ram. na prawo. (Wszystkie stoją teraz czołem wstecz).

1—8. Powtórzyć od 1—8. lecz zacząć kołem na prawo a wypadem lewą wprzód. (Po 8 taktach będą wszystkie obrócone znów czołem wprzód).

1—8. Powtórzyć — jak pierwszych 8 taktów — ale wypad lewą nogą.

1—8. Powtórzyć — jak drugich 8 taktów — ale wypad pr. nogą.

1—32. W tych 32 taktach rzecz będzie się miała następująco: skrajne ćwiczące, t. j. pierwsze i trzecie wykonają te same ćwiczenia w kierunku do środka i na zewnątrz, przedtem jednak wykonają zaraz w pierwszym takcie $1/4$ obrót do środka. (Pierwsza ćwicząca zaczyna $1/4$ obrotem w lewo i bocznem kołem po lewej stronie ciała, potem wypad prawą nogą wprzód. Trzecia ćwicząca zaazyna $1/4$ obrotem w prawo i bocznem kołem po prawej stronie ciała, potem wypad lewą nogą wprzód).

Środkowy zaś szereg (drugie ćwiczące) podzielony jest na »pierwsze« i »drugie«,, które stoją za sobą — będzie wykonywał ćwiczenia podane poniżej i to w kierunku do środka i na zewnątrz.

1—2. Pierwsza (w dwójce): $1/4$ obrót w prawo, wypad prawą w bok, mierny skłon w pr. w bok — wielkie koło ram. w prawo, lewe ram. pozostaje w górze, prawe robi jeszcze dalsze $1/2$ koła do poł. w dół do środka. (Prawem ramieniem opisujemy $1 1/2$ koła, lewem całe koło).

Druga (w dwójce): wykona także $1/4$ obrót w prawo ale wypad lewą nogą w bok, koło zaś (jak pierwsza) wykona w lewo. Fig. 13. Widok z prawej strony: pierwsza znajduje się na prawo, druga na lewo.



Fig. 13.

3—4. Pierwsza: $1/2$ obrót w prawo (na lewej pięcie) rozkrok prawą — lewem ram. wielkie koło na zewnątrz do położenia w górę + pr. ram. w bok. Fig. 14. (widok z boku prawego).



Fig. 14.

Druga: jak pierwsza lecz w przeciwną stronę.

5—6. Pierwsze: $1/4$ obrót w lewo do zakroku prawonóż, ram. w poł. wprzód powyż (ukos), lewe ram. kołem do środka, pr. łukiem w dół. (Dwójki stoją czołem do siebie). Druga: jak pierwsza lecz w przeciwną stronę. Fig. 15. (widok z prawego boku).

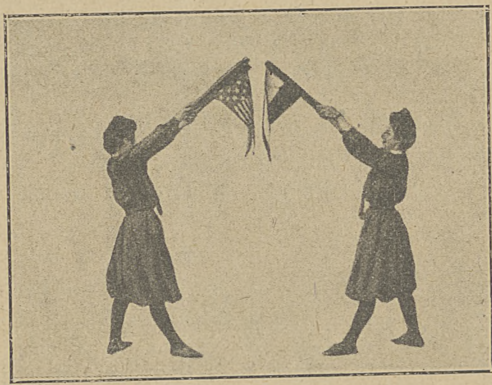


Fig. 15.

7—8. Pierwsza: $1/2$ obrót w prawo, ściągnąć prawą nogę do post., ram. skurczyć, chorągiewki pionowo. Druga: ściągnąć lewą nogę do postawy, ram. skurczyć, chorągiewki pionowo. (Drugie więc nie robią obrotu).

1—8. Powtórzyć te same ruchy, lecz rozpocząć wypadami na zewnątrz, t. j. pierwsze wypad w lewo, drugie wypad w prawo, czyli pierwsze to, co ćwiczyły drugie, drugie zaś to, co ćwiczyły pierwsze.

1—8. Powtórzyć znów te same ruchy, jednak pierwsze zaczynają $^1/_4$ obrotem w lewo i wypadem lewą w bok — drugie $^1/_4$ obrotem w lewo i wypadem prawą w bok.

1—8. Powtórzyć jeszcze raz, jednak pierwsze zaczynają $^1/_4$ obrotem w lewo i wypadem prawą w bok, drugte $^1/_4$ obrotem w lewo i wypadem lewą w bok.

Następuje formacya w trójkąt, potem w szereg w 12 taktach. Rozróżnianie ćwiczących takie, jakie było poprzednio.

1—4. Pierwsze: $^1/_4$ obrót w lewo + cztery kroki na lewo wskos (zaczyna lewa noga);

Trzecie: $^1/_4$ obrót w prawo + pochód na prawo wskos (zaczyna prawa noga);

Drugie: przez te cztery takty pozostają bezczynne.

5 6. Pierwsze: wykrok w lewo, równocześnie $^1/_4$ obrót w prawo, pozostają w rozkroku;

Trzecie: to samo w drugą stronę;

Drugie: postawa skrzyżna (pr. przed lewą), równocześnie $^1/_2$ obrotu w lewo do postawy rozkrocznej;

Wszystkie: (zwrócone czołem do środka trójkąta) rzut ramion do środka powyż (wskos) a stąd ram. na zewnątrz. Fig. 16.



Fig. 16.

7—8. Pierwsze: wykrok prawą nogą;

Trzecie: wykrok lewą nogą;

Drugie: „ prawą nogą;

Wszystkie: skłon wprzód, ram. w dół zewnątrz. Fig. 17.

9—10. Zmiana w szereg, a mianowicie:

Wszystkie: prostuj tułów, ramiona w bok;

Pierwsze: $^1/_4$ obrót w prawo + krok w lewo wprzód do rozkroku;

Trzecie: krok w lewo wprzód, łącznie z $1/4$ obrotem w lewo do rozkroku;

Drugie: krok w lewo wprzód, łącznie z $1/2$ obrotem w lewo do postawy rozkrocznej.

11—12. Wszystkie: ściągnać prawą nogę do postawy — ram. w dół, chorągiewki pionowo. (Wszystkie znajdują się w szeregu, trzymają chorągiewki, jak w chwili wejścia na boisko).



Fig. 15.

Ćwiczenia w szeregu.

1—2. odkrok (rozkrok) prawą;
3. podnieś nogę w bok (prawą);
4. przenieś wprzód do środka (prawą);
5. przenieś wprzód na zewnątrz (prawą);
6. skurcz (prawa) w poł. wprzód na zewnątrz (piętą w wysokości lewego kolana, podudzie pionowo, palce stopy zwrócone w dół)-

7—8. Jeden krok zmienny w prawo w bok, (nogą prawa, za. zanim dotknie się ziemi, wykona łuk na zewnątrz w dół);

1—8. Powtórzyć to samo w lewo;

1—8. „ „ „ „

1—8. „ „ „ w prawo — i znów będziemy na pierwotnem miejscu ustawienia. (C. d. n.).

Ćwiczenia na kółkach, krążniku i drabinkach chwiejnych.

Ułożył *Alfred Hamburger.*

Ćwiczenia na kółkach, krążniku i drabinkach chwiejnych należą w systemie naszym do grupy »przyrządy chwiejne«.

Ćwiczenia na powyższych przyrządach służą do wyrobienia mięśni, ramion i górnej części tułowia.

Ćwiczenia na kółkach dzielimy:

I. Ćwiczenia na miejscu;
II. Ćwiczenia w huśtaniu.

I. Ćwiczenia na miejscu.

A. Zwieszenia i zmiany.

a) p o s t a w y   z w i e s z o n e (stopy pod pionem przyrządu, sznury odchylone).

1. na rękach;
2. na przedramionach;

α) przodem,
β) łukiem,
γ) tyłem,
δ) bokiem w lewo,
ε) bokiem w prawo,
oburącz lub jednorącz.

a) z w i e s z e n i a   p o s t a w n e (sznury pionowo, nogi wysuwamy od pionu przyrządu).

1. na rękach;
2. na przedramionach;

α) przodem,
β) łukiem,
γ) tyłem,
δ) bokiem w lewo,
ε) bokiem w prawo,
oburącz lub jednorącz.

c) z w i e s z e n i a   l e ż ą c   n a   p o d u d a c h, jednonóż lub obunóż; poduda bądź w kółkach, bądź na ramiona przewieszone.

d) z w i e s z e n i a   l e ż ą c:

α) *poprzek* (ręce na jednem, stopy na drugiem kółku);

1. przodem,
2. łukiem,
3. tyłem,
4. bokiem w lewo,
5. bokiem w prawo.

β) *pobok, zwieszenie leżąc tyłem* (gniazdo);

e) z w i e s z e n i e   w o l n e:

1. na rękach o ramionach prostych lub ugiętych (przodem lub tyłem);

α) oburącz na obu kółkach,
β) oburącz na jednem kółku,

γ) oburącz, jedna ręka ugięta na kółku, druga wyprostowana na sznurze.

2. zwieszenie przewrotne, krzyże ugięte z oparciem stóp o sznury lub wolno;
3. zwieszenia przerzutne z oparciem stóp o sznury lub wolno;
4. zwieszenie na przedramionach przodem lub tyłem;
5. zwieszenie na podudach, obunóż lub jednonóż.

Zmiany zwieszeń polegają na przejściu z jednego zwieszenia w drugie. Urozmaicenie polega na dodaniu ruchów nóg lub ramion.

B. Podpory i zmiany.

a) podpory postawne o ramionach prostych lub ugiętych (kółka poniż, ręce na kółkach, stopy oparte o ziemię):

α) przodem,
β) tyłem,
γ) bokiem w lewo,
δ) bökiem w prawo.

b) podpory zwieszone o ramionach prostych lub ugiętych (kółka poniż, stopy na kółkach, ręce oparte o ziemię):

α) przodem,
β) tyłem,
γ) bokiem w lewo,
δ) bokiem w prawo.

b) podpory leżąc poprzek (ręce w jednem, stopy w drugiem kółku).

α) przodem,
β) tyłem,
γ) bokiem w lewo,
δ) bokiem w prawo, a to: o ram. prostych lub ugiętych.

d) podpory wolne:

1. na rękach, o ramionach prostych lub ugiętych:

α) przodem,
β) tyłem (sznury pod pachami).

2. jedno ramię ugięte, drugie w bok wyprostowane;
3. oba ramiona w bok wyprostowane (podpór rozpięty);
4. podpór na przedramionach.

C. Wywijanie.

a) w postawach zwieszonych:

α) wprzód i wstecz,
β) w bok w lewo i w prawo,
γ) okrężnie w lewo lub w prawo.

b) w zwieszeniach na rękach o ramionach prostych lub ugiętych:

α) wprzód i wstecz,
β) w bok w lewo i w prawo,
γ) okrężnie w lewo lub w prawo.

c) w zwieszeniach na przedramionach, przodem lub tyłem:

zwyczajnie wprzód i wstecz.

d) w podporze na rękach o ramionach prostych lub ugiętych 1. przodem lub 2. tyłem:

zwyczajnie wprzód i wstecz.

e) na podudach zwyczajnie wprzód i wstecz.

Urozmaicenie polega na dodaniu ruchów nóg w przednim, w tylnym i w obu zamachach.

D. Obroty.

Tylko w zwieszeniach prostych lub ugiętych:

a) w postawach zwieszonych;
b) w zwieszeniach postawnych;
c) w zwieszeniach na rękach;
d) w zwieszeniach na przedramionach.

Obroty wykonywamy w lewo lub w prawo, przyczem sznury się krzyżują.

E. Wspierania.

a) ze zwieszenia leżąc na jednem podudziu oburącz lub jednorącz;

b) ze zwieszenia leżąc na obu podudach oburącz lub jednorącz ciągiem lub zamachem;

c) ze zwieszenia leżąc łukiem do podporu leżąc przodem;

d) ze zwieszenia na rękach (jedna ręka na sznurze) do podporu jednorącz ugiętego, rzutem lub ciągiem;

e) ze zwieszenia na rękach przodem, ręce na kółkach:

1. wspieranie ciągiem, naprzemian lub równorącz, z przechwytem lub bez przechwytu;
2. wspieranie rzutem;
3. wspieranie wychwytem:

   α) nogi spojone;
   β) nogi rozkrocznie.

4. wspieranie zamachem:

w przednim lub w tylnym zamachu.

f) ze zwieszenia na rękach tyłem, ciągiem naprzemianrącz lub równorącz.

F. Wymyki.

Ze zwieszenia na rękach.

a) wymyk podudem (na przedramieniu);

b) wymyk, *c)* wydźwig z postawy lub ze zwieszenia o krzyżach skulonych lub w łuk wygiętych, do podporu ugiętego lub prostego, lub do stania na rękach o ramionach prostych lub ugiętych z oparciem nóg o sznury lub wolno.

G. Korowroty.

a) ze siadu obunóż na kółkach, ręce na sznurach:
- *α*) wprzód;
- *β*) wstecz.

b) w zwieszeniu leżąc łukiem:
- *α*) pozostając w zwieszeniu;
- *β*) wspierając się w podpór leżąc.

c) z podporu (przodem) zamachem lub ciągiem:
- *α*) wprzód;
- *β*) wstecz.

d) w zwieszeniu na przedramionach:
- *α*) wprzód;
- *β*) wstecz.

H. Woltyże.

a) woltyże w zwieszeniu:

1. woltyże okroczne; pół kole prawą lub lewą;
2. woltyże odwrotne; „ „ „ „
3. woltyże odboczne; pół kole obunóż w prawo lub w lewo.
4. woltyże rozkroczne; koło do postawy, koło do zwieszenia;
5. woltyże przerzutne:

α) przewrót wstecz lub wprzód spojony do zwieszenia lub do zeskoku;

β) przerzut wstecz lub wprzód spojony do zwieszenia lub do zeskoku;

γ) przewrót wstecz rozkrokiem;

δ) wykręt w barkach wstecz lub wprzód.

b) woltyże w podporze:

a) przewrót ugięty lub prosty;

b) przerzut ugięty lub prosty zawsze do zwieszenia.

J. Wytrzymania.

1. wytrzymania w zwieszeniu na rękach:

α) poziomka nóg, spojona, rozkrokiem,

β) waga tyłem,

λ) waga przodem,

δ) waga bokiem (chorągiewka) w prawo lub w lewo. oburącz lub jednorącz.

2. wytrzymania w podporze:

α) poziomka nóg; spojona rozkrokiem,

β) waga podporna,

γ) poziomka ramion; (rozpięcie) jednorącz lub oburącz,

δ) stanie na rękach o ramionach ugiętych lub prostych, Przy staniach na rękach opieramy się stopami o sznury lub o jeden sznur, lub nogi wolno,

ε) poziomka ramion, jednorącz lub równorącz w staniu na rękach.

Kombinacye wynikają ze złączenia elementów.

Ważniejsze są:

1. zmiany zwieszeń — wspierania;
2. zmiany zwieszeń — wymyki;
3. woltyże — wytrzymania;
4. woltyże — wymyki;
5. woltyże — woltyże;
6. wspierania — kołowroty;
7. wspierania — woltyże;
8. wspierania — wytrzymania;
9. wymyki — kołowroty;
10. wymyki — woltyże;
11. wymyki — wytrzymania;
12. wytrzymania — wspierania;
13. wytrzymania — wymyki;
14. wytrzymania — wytrzymania.

(Dok. n.).

Hygieniczny strój dziewcząt szkolnych.

Rozporządzeniem saskiego Ministerstwa Oświaty z d. 18. czerwca 1907 r. polecono wszystkim szkołom żeńskim w Saksonii wprowadzenie stroju hygienicznego tak do użytku gimnastycznego, jak i szkolnego. Rozporządzenie to brzmi: »Od lat wielu — a szczególnie w dobie najnowszej — wzrosły dążenia w kierunku wprowadzenia hygieniczniejszego stroju dziewcząt wogóle, niż strój dzisiejszy. Strój obecny wskutek przewiązywania się sukniami powyżej bioder

i noszenia sznurówki, czyni wielkie szkody organizmowi dziewcząt, uciska wnętrzności — wstrzymuje ich naturalny rozwój i czynności.

Często ciężkie choroby początek swój mają w tym stroju — a już zupełnie niehygienicznie, niepraktycznie i niewłaściwie jest używać stroju takiego przy ćwiczeniach gimnastycznych. Przy gimnastyce swoboda ruchu nie może być krępowaną ubraniem, sznurówką, wysokiemi podpiętkami u trzewików i t. p. Dlatego konieczną jest rzeczą zastosować tak do gimnastyki, jak i do codziennego użytku szkolnego następującego stroju:

1. kamizelki, do której przypięte będą za pomocą guzików szerokie spodnie u dołu zamknięte lekką gumą, (w spodniach kieszeń z boku); 2. na to bluza z wygodnem wycięciem szyjnem o wązkim miękkim kołnierzyku (nigdy nie używać wielkich kołnierzy marynarskich, które, zasłaniając całe plecy, nie dozwalają kontroli postawy dziewcząt); 3. w końcu przychodzi na to wszystko spodnica, przypięta guzikami, którą się przy gimnastyce zrzuca. Strój ten cały najlepiej sporządzić z ciemnego szewiotu, na lato zaś z kartonu lub satyny«.

Opis stroju tego wraz z ilustracyami odpowiednimi rozesłała miejska komisya szkolna m. Drezna wszystkim rodzicom uczenic szkolnych, celem zastosowania się do życzeń Ministerstwa Oświaty. Strój ten kilka lat temu wprowadzono już w Lipsku i w innych miastach.

Byłoby rzeczą pożądaną — gdybyśmy w tem naśladowali Saksonię.

Dr.

Zawody Okręgu V-go

odbyte d. 13. czerwca b. r. na boisku »Sokoła-Mac.« we Lwowie.

Do zawodów zgłosiło się 94 druhów — stanęło tylko 64. Wyniki są następujące:

A. na przyrządach:

I. drążek: stanęło 18 druhów.

1.	Kuźniewicz Władysław (Macierz)	27	punktów.
2.	Dutkiewlcz Adam (Lwów IV.)	26	«
3.	Tymecki Jan (Macierz)	25	«
4.	Czerski Stan (Żółkiew)	24	«

II. poręcze: stanęło 19 druhów.

1.	Tymecki Jan (Macierz)	30	punktów.
2.	Kużniewicz Wład. (M.)	30	«
3.	Dutkiewicz Adam (L. IV).	28	«
4.	Janik Marcin (M.)	27	«

III. Koń wszerz: stanęło 19 druhów.

1. Janik Marcin (Macierz) 28 punktów
2. Kuźniewicz Władysław (M.) 26 «
3. Chomiak Kaz. (M.) 21 «
4. Nowak Jan (Żółkiew) 20 «
5. Górniak Rudolf (M.) 20 «

B. w igrzyskach (lekkiej atletyce).

I. Bieg płaski na 100 m. startowało 14 druhów.

1. Rzadki Tadeusz (Macierz) $11\,^2/_5$ sek. (polski rekord).
2. Zabrza Feliks (M.) $11\,^4/_5$ «
3. Łaszkiewicz (Lwów II.) $12\,^1/_5$ «
4. Herlt Jan (M.) $12\,^2/_5$ «
5. Wassarab Bron. (Stryj) $12\,^2/_5$ «

II. pływanie na 100 m. startowało 7 druhów).

1. Jakubowski Zygmund (Lwów II.) 1·53 $^2/_5$ sek.
2. Chmielewski Longin (Macierz) 2 min.
3. Wolański Witołd (M.) 2 min. $5\,^2/_5$ sek.
4. Seeman Antoni (L. III.). 2 min. 9 sek.

III. pływanie na 500 m. startowało 6 druhów.

1. Jakubowski Zygm. (L. II.) 13 min. 1 sek.
2. Wolański Witold (M.) 13 min. $13\,^2/_5$ sek.
3. Chmielewski Longin (Macierz) 13 min. 36 sek.
4. Seeman Antoni (L. III.) 13 min. 58 sek.

IV. Skok w dal stanęło 22 druhów.

1. Stuchły Stan. (M.) 5·30 m.
2. Zegarliński Kazim. (M.). 5·28 «
3. Szuperski Czesł. (Żółkiew) 5·10 «
4. Herlt Jan (Macierz) 5·10 «

Łaszkiewicz (L. II.) 5·30 « poza konkursem.

V. Skok w wyż stawało 7 druhów.

1. Herlt Jan (M.) 1·45 m.
2. Łaszkiewicz Edw. (L. II.) 1·40 «
3. Stuchły Stan. (M.) 1·35 «
4. Zabrza Feliks (M.) 1·35 «

VI. Skok w wyż o tyczce stawało 10 drh.

1. Bogochwalski August (Stryj) 2·40 m.
2. Markowski Jan (M.) 2·40 «
3. Bielański Wład. (L. IV.) 2·35 «
4. Kostecki Józef (Skole) 2·30 «

Poza konkursem Bielański Wład. (L. IV.) 2·45 m.

VII. Rzut krążkiem (dyskiem żelaznym 2 kg.) stawało 15 drh.

1. Herlt Jan (M.) 28·10 m.
2. Janik Marcin (M.) 27·20 «
3. Rzadki Tadeusz (M.) 26·80 «
4. Janikowski Tadeusz (Dublany) 25·55 m.

VIII. Rzut oszczepem stawało 16 drh. (waga 1 kg.).

1. Bielański Wład. (L. IV.) 39·85 m.
2. Zegarliński Kazim. (M.) 34·57 «
3. Herlt Jan (M.) 33·55 «
4. Bielański Julian (L. IV.) 31·85 «

IX. Rzut kamieniem (waga 10 kg.) stawało 9 drh.

1. Rzadki Tadeusz (M.) 8·28 m.
2. Zegarliński Kazim. (M.) 8·10 «
3. Bielański Wład. (L. IV.) 7·47 «
4. Herlt Jan (M.) 7·34 «

Kronika.

— **Sokola szkoła retoryki.** Celem wykształcenia dobrych mowców i prelegentów, założył Związek sokolstwa czeskiego (C. O. S.) przy sokole praskim »szkołę retoryki«, która wydała znakomite rezultaty. Do szkoły tej zapisało się 15 zwyczajnych słuchaczów i 3 słuchaczki, tudzież 40 nadzwyczajnych. Komisya (Dr. K. Heller, Dr. Balaban i Očenašek) urządzająca wykłady, zyskała do wykładów znaczny zastęp profesorów. Słuchacze wygłosili 41 odczytów, prof. 11, ogółem 52. Tematy odczytów czerpano z pola sokolego i narodowego. (Tematy te wydrukowane osobno, cena 45 hal., niektóre wyjdą później, w całem opracowaniu prelegentów). Č. O. S. ma zamiar kursa takie urządzać także w innych miastach Czech.

— **Wyprawa czeskiego Sokolstwa do Ameryki.** W sierpniu b. r. wysyła C. O. S. zastęp zawodników, złożony z 8 sokołów, wybranych z pośród najlepszych gimnastyków całych Czech, tudzież 2 oficyalnych reprezentantów do Chicago na zawody sokole, w których wezmą udział amerykańskie organizacye sokole: czeskie, polskie i chorwackie. W czasie zawodów tych powstać ma ogólny Związek amerykańskiego sokolstwa, łączący wszystkich Słowian.

Zawodnicy czescy wezmą naprzód udział w zawodach międzynarodowych w Luxemburgu 1. sierpnia a następnie pojadą do Ameryki. Koszt jednego uczestnika obliczony na przeszło 1000 K. Wydatki całe ponosi C. O. S. Odwiedziny te będą nie tylko sokolem, ale świętem narodowem wszystkich Czechów amerykańskich. Oto przykład, jak Czesi umieją podtrzymać ducha narodowego na emigracyi.

Nakładem Związku polskich tow. gimn. sokolich. Odpow. red. Edmund Cenar.

I. Związkowa drukarnia we Lwowie, ulica Lindego l. 4.